

10 способов борьбы с осенней депрессией



Итак, наступила осень. Несмотря на то, что это до безумия красивое время года, именно осенью учащаются случаи депрессии. Представляем вашему вниманию 10 способов борьбы с осенней депрессией!

- 1. Уборка.** Не обязательно устраивать генеральную уборку – уберитесь в шкафу, на антресолях, в гараже, в конце концов, на своем рабочем месте! Легче станет это точно, всегда приятно видеть результат в виде чистоты и порядка!
- 2. Кулинария.** Интернет, книги, всевозможные передачи помогут с радостью! Только не балуйтесь с перееданием. Лучше всего научиться готовить что-нибудь вкусненькое, но диетическое или вегетарианское!
- 3. Шопинг.** Если уж совсем грустно и печально, почему бы и не прикупить обнову? Вы прекрасны, не смейте это прятать! Иногда нужно баловать себя!
- 4. Спорт.** Даже если лето прошло и на улице похолодало, это не причина откладывать жир на зиму. Отправляйся в спортзал – и телу польза и депрессия пройдет. Можете заняться йогой - это отличный способ расслабиться и оставаться в форме.
- 5. Книги.** Осень – прекрасный повод пополнить свою библиотеку, ну, или начать ее создавать. Это время года просто идеально подходит для чтения. Так что пора ознакомиться с книжными новинками и окунуться в мир букв и приключений.
- 6. Общение.** Конечно, с друзьями нужно видеться всегда. Но именно осенью эти встречи уж тем более кстати. В компании близких людей нам хорошо, мы расслаблены и смеемся. Поэтому план на осенние вечера – интересные настольные игры, привлекательный список фильмов, вкусное вино и вкусная еда. Ну и, конечно же, атмосферные заведения.
- 7. Питание мозга.** К нарушениям деятельности мозга, одним из которых и является депрессия, может привести нехватка какого-либо из питательных веществ. Поэтому важно в целях профилактики начать прием рыбьего жира и поливитаминов с микроэлементами. Рыбий жир в большом количестве содержит омега-3 жирные кислоты, источником которых является жирная рыба и некоторые растительные масла.
- 8. Интересное хобби.** Очень важно всегда находить себе занятие по душе. И если его еще нет, значит, нужно его придумать. Увлеченные люди гораздо проще переносят все жизненные трудности и неудачи, ведь с помощью хобби всегда можно переключиться и настроиться на позитивный лад.
- 9. Сон.** Для полноценного сна лучше всего ежедневно, даже в выходные дни, ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. В спальне в обязательном порядке должно быть темно и тихо. А перед сном нужно постараться хорошенько расслабиться, приняв теплую ванну.
- 10. Ароматерапия** - великолепное средство от осенней депрессии, а ванны с аромамаслами помогут достичь небывалой гармонии.



Врач-гигиенист (заведующий отделом общественного здоровья)
Дервеедова Екатерина Васильевна